



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین
دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه
کارشناسی ارشد رشته روانپرستاری

**تأثیر آموزش راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان بر بهزیستی
روانشناختی پرستاران شاغل در بخش های روانپزشکی بیمارستان های
دولتی شهر قزوین سال ۱۳۹۸**

استاد راهنما:
دکتر رضا ضیغمی

اساتید مشاور:
محمدابراهیم ساریچلو
سعید شهسواری

نگارنده:
زهرا قضاوی

سال ۱۳۹۸

تاثیر آموزش راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان بر بهزیستی روانشناختی پرستاران شاغل در بخش های روانپزشکی بیمارستان های دولتی شهر قزوین سال ۱۳۹۸

چکیده:

مقدمه: بهزیستی روانشناختی به عنوان یک عامل پیش بینی کننده جهت جلوگیری و یا کاهش تنیدگی های حرفه ای محسوب می شود. در این زمینه یکی از مهارت های مهمی که باعث پیش بینی و ارتقای بهزیستی روانشناختی می گردد، به کارگیری مهارت های نظم جویی شناختی هیجان است.

هدف: هدف اصلی این پژوهش تعیین تاثیر آموزش مهارت های تنظیم شناختی هیجان بر اساس مدل گراس بر میزان بهزیستی روان شناختی پرستاران شاغل در بخش های روانپزشکی در سال ۱۳۹۸ است.

روش: این پژوهش از نوع تجربی با دو گروه آزمون و گواه و مراحل پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری بود. به منظور اجرای پژوهش ابتدا از کل پرستاران شاغل در بخش های روانپزشکی بیمارستان های دولتی شهر قزوین در سال ۱۳۹۸، ۶۲ نفر با بهره گیری از روش نمونه گیری در دسترس و مبتنی بر معیارهای ورود به مطالعه و محاسبات حجم نمونه، انتخاب شدند و سپس با روش جایگزینی تصادفی ساده، ۳۱ نفر در گروه آزمون و ۳۱ نفر در گروه گواه گمارده شدند. یافته ها بر اساس پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی قبل از انجام مداخله و پرسشنامه ۵۴ گویه ای بهزیستی روانشناختی ریف در یک مرحله پیش آزمون و دو مرحله پس آزمون (بلافاصله و سپس سه ماه پس از اجرای مداخله گروه آزمون) جمع آوری گردید. بسته آموزشی تنظیم شناختی هیجان براساس مدل گراس طی ۸ جلسه یک ساعته بصورت هفتگی برای گروه آزمون ارائه گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس تک متغیره با اندازه های تکراری (Repeat Measure ANOVA) استفاده شد. نتایج به دست آمده با نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شدند.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد که متغیرهای جمعیت شناسی بین دو گروه آزمون و گواه همسان بوده است. میانگین نمره بهزیستی روانشناختی قبل از مداخله در گروه آزمون ۲۱۸/۰۶ و در گروه گواه ۲۱۷/۸۷ بود ($P=0/87$) که بلافاصله بعد از انجام مداخله و سپس سه ماه پس از آن در گروه آزمون به ترتیب به ۲۵۱/۳۸ و ۲۳۴/۵۱ و در گروه گواه به ترتیب به ۲۱۶/۳۸ و ۲۱۷/۰۶ تغییر یافت ($P=0/00$ در هر دو نوبت). تحلیل واریانس با اندازه های تکراری با مقدار احتمال $P=0/00$ برای گروه آزمون و $0/42$ برای گروه گواه نشان داد که تغییرات ایجاد شده در بهزیستی روانشناختی گروه آزمون ناشی از مداخله آموزشی بوده است.

نتیجه گیری: یافته های حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های نظم جویی شناختی هیجان، بهزیستی روانشناختی پرستاران بخش های روانپزشکی را ارتقا داد، در حالی که قبل و بعد از مداخله در گروه گواه تغییری حاصل نشده بود. لذا توصیه می شود آموزش مهارت های تنظیم شناختی هیجان در برنامه آموزش ضمن خدمت پرستاران گنجانده شود.

کلیدواژه ها:

آموزش، علوم شناختی، تنظیم هیجان، پرستار، بخش روانپزشکی.



**Qazvin University Of Medical sciences
School Of Nursing & Midwifery**

**Thesis submitted to achieve the degree of M.sc.
In
Psychiatric Nursing**

**Title:
The effects of educating cognitive emotion regulation
strategies on psychological well_being of nurses resiliency in
department of psychiatry in governmental hospitals of
Qazvin in 2019**

**Advisers:
Reza Zeighami
mohammad Ebrahim Sarichloo
Saeed Shahsavari**

**By:
Zahra Ghazavi**

2019

The effects of educating cognitive emotion regulation strategies on psychological well-being of nurses resiliency in department of psychiatry in governmental hospitals of Qazvin in 2019

Abstract:

Introduction: Psychological well-being is a predictive factor for preventing or reducing occupational stress. In this context, one of the important skills that predict and promote psychological well-being is the application of cognitive emotion regulation skills.

Objectives: The main purpose of this study was to determine the effect of cognitive emotion regulation skills training based on Gross model on the level of psychological well-being of nurses working in psychiatry wards in 2019.

Method: The study was experimental with two groups of intervention and control and pre-test-post-test and follow-up. For the purpose of this study, 62 nurses working in psychiatry departments of public hospitals in Qazvin in 2019 were selected by convenience sampling method based on inclusion criteria and sample size calculations. Simple randomized substitution method was used in 31 patients in the intervention group and 31 in the control group. Findings were collected on the basis of demographic information questionnaire before the intervention and 54-item Reef psychological well-being questionnaire in one pre-test and two post-test (immediately and then three months after the intervention of the intervention group). The intervention group received cognitive emotion regulation training based on Gross Model during 8 sessions of one hour per week. Repeat Measure ANOVA test was used to analyze the data. The results were analyzed by SPSS 24 software.

Findings: The findings showed that demographic variables were similar between the intervention and control groups. The mean score of psychological well-being before the intervention in the intervention group was 218.86 and in the control group was 217.87 ($P = 0.87$), which Immediately after the intervention and then three months thereafter in the intervention group, the change in the intervention group was 249.51 and 244.54, respectively, and in the control group, it was 216/38 and 217, respectively ($P = 0.00$). Analysis of variance with repeated measures with $P = 0.00$ for the intervention group and $P = 0.42$ for the control group showed that the changes in the psychological well-being of the intervention group were due to educational intervention.

Conclusion: The results of this study showed that training of cognitive emotion regulation skills improved the psychological well-being of nurses in psychiatric wards, while before and after the intervention in the control group there was no change. Include in-service training program for nurses.

Keywords:

Education, Cognitive neuroscience, Emothional adjustment, nurses, Psychiatric department.